Rok XXII. Sierpień 1902. Nr. 8.

# PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

*Cena prenumeracyjna:*

Miejscowa rocznie
bez przesyłki . 2 kor. 40 h.
z przesyłką . 2 „ 60 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 3 „ — „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . 1 kor. 30 h.
z przesyłką . 1 „ 40 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 1 „ 60 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 30 hal.

„SOKÓŁ"
ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokół" l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Redakcya we Lwowie przy ulicy Wincentego Pola l. 9.; Administracya przy ulicy Akademickiej l. 14.

*Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:*

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.

Do W. Ks. Poznańskiego Prus i Niemiec 3 marki.

Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.

Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

**Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najpóźniej do 15. w miesiącu.**

**Treść:** 

## Ogłoszenie.

Wydział Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi, zwołuje niniejszem na mocy uchwały Zjazdu delegatów z 16. czerwca 1901

**X. ZWYCZAJNY ZJAZD DELEGATÓW**

związkowych Towarzystw sokolich

**na dzień 28. września 1902**

do Lwowa.

*Przedmioty obrad stosownie do §. 19. statutu, będą ogłoszone na miesiąc przed Zjazdem.*

***Uwaga.*** *Według §. 7. lit. b) statutu,* ***każde Towarzystwo*** *związkowe* ***ma obowiązek wysłania*** *na Zjazd* ***jednego delegata,*** *Towarzystwa zaś liczące* ***nad 100*** *członków w chwili wyboru delegata* ***mają prawo*** *wysłania* ***na każdych następnych 100 członków*** *(w pełnej liczbie) po jednym delegacie.*

*Według §. 18. statutu,* ***każdy delegat*** *ma być* ***zaopatrzony*** *przez Wydział swojego Towarzystwa* ***w pisemne umocowanie.***

*Według §. 8. ust. 3. regul. obrad Zjazdu delegatów,* ***wnioski samoistne tylko wtedy mogą być wzięte pod obrady, jeżeli będą zgłoszone*** *do Wydziału Związku* ***przynajmniej na miesiąc przed Zjazdem.***

*Nie dotyczy to wniosków w sprawie zmiany statutu, lub w ogóle ustroju Związku, gdyż wnioski te muszą być wniesione do Wydziału Związku najpóźniej do końca lutego.*

Czołem!

Za Wydział Związku:

***Alojzy Wallek,*** zast. sekretarza. ***Dr. Xawery Fiszer,*** prezes.

## Dumni bądźmy, a uczmy się!

Dr. X. F.

Odruchowo, bez przygotowań i bez agitacyi, odezwał się ze wszystkich piersi polskich żywy protest przeciw mowie, która była rękawicą rzuconą całemu społeczeństwu naszemu. Na uczyniony nam zarzut buty i zarozumiałości odpowiedzieliśmy aktem, którego tłem była godziwa duma narodowa ze zwycięstwa odniesionego przed pięciu wiekami i świadomość zdrowego i kulturnego narodu o nieprzedawnionych jego prawach do bytu i rozwoju w takiej samej mierze, w jakiej one służą każdemu narodowi z woli bożej i bez protestu narodów szanujących każdą indywidualność historyczną, zwłaszcza, że hasłu zwartości i jednolitości, stworzonemu w ciągu ubiegłego wieku przybywa z każdym dniem siły i potęgi zdolnej złamać i zniweczyć zakusy zaborczości orężnej i pseudokulturnej.

W powyższym proteście wzięliśmy żywy i gorący udział bądź gremialnie, bądź przez poszczególnych druhów, a dzięki temu, że jesteśmy organizacyą narodową, świadomą znaczenia swego i zadania, a przeto nie potrzebującą specyalnych zachęt i pouczeń, stawimy się i tam, gdzie to dotychczas nastąpić nie mogło, czy jako inicyatorowie, czy jako uczestnicy obchodów walnego zwycięstwa przodków naszych nad butą, obłudą i zaborczością.

Jednakże smutnoby było, gdyby obchód zwycięstwa grunwaldzkiego był dla społeczeństwa naszego i dla nas Sokołów celem dla siebie samego, gdyby nie stał się jednym środkiem więcej do celu, który w ciągu długich lat niewoli przyświeca myślicielom i przodownikom naszym jako gwiazda zbawienia.

Nam nie wolno w obchodach narodowych szukać tylko zaspokojenia godziwej dumy, tylko wspomnień świetnej przeszłości; nam nie wolno na straszną i bolesną teraźniejszość szukać narkotyku w pięknej i sławnej przeszłości; celem naszym jest godna wielkiego i kulturnego narodu — przyszłość!

Pierwszym celem każdego obchodu naszego powinna być nauka i jeżeli kto, to my pierwsi winniśmy pamiętać, że historya jest mistrzynią narodów i życia!

A ileż tej nauki, błogosławionej w skutkach, możemy zaczerpnąć ze wspomnień o stosunkach krzyżactwa z Polską! Jakaż tam sposobność poznania odwiecznych wrogów naszych i przypatrzenia się własnym wadom i ułomnościom!

Takie książątko mazowieckie, które dla uzyskania wolnej ręki w kraju, nie waha się usadowić nad granicami jego i wyposażyć hojnie a nieopatrznie wrzekomych obrońców, w rzeczywistości zaś zdeklarowanych wrogów swojego plemienia, a następnie dla „świętego spokoju" czynić im coraz większe ustępstwa, zgubne dla kraju —

jakiż to smutny, a niestety, nie odosobniony okaz safanduły, nie umiejącego wzbudzić w sobie wiary we własne siły, odważyć się na męskie odtrącenie dłoni obłudnych opiekunów, zdobyć się na stanowczą odmowę ustępstw, które przynoszą nam niepowetowane szkody, a zwiększają zachłanność i bezczelność obdarowywanych! Prawa i nabytki narodowe nie mogą być przedmiotem handlu, a tytuł jego, choćby upozorowany pięknemi hasłami, będzie zawsze dowodem słabości i niezdarności sprzedawców. Możemy oburzać się na tych, którzy za misę soczewicy nabywają podstępnie prawo pierworodztwa, ale sprzedający je będzie zawsze przedmiotem politowania i wzgardy!

A zatem żadnych ustępstw, nigdzie i nikomu! Wszyscy, jednostki czy gromady, winniśmy się czuć zawsze Polakami, panami u siebie. Na ziemi naszej może być tylko nasz język, tylko nasza wola, tylko nasze prawo! Jeżeli to szowinizm, to szowinistami w tem rozumieniu bądźmy aż do szpiku! Idźmy pod tym względem za przykładem innych narodów i zmuśmy tem siebie i drugich do szacunku dla dojrzałości i świadomości naszej narodowej!

Nauczmy się też wierzyć we własne siły! Uwierzył w nie Witołd i Jagiełło, uwierzyło ich rycerstwo i mimo, że Krzyżacy byli potężni liczbą, sztuką, ćwiczeniem, uzbrojeniem, działami, nie było przed tem ani później takiego pogromu wrogów naszych, jakim był pogrom grunwaldzki.

Aleśmy nie umieli wyzyskać tego pogromu. Upojeni zwycięstwem i hołdując nieszczęsnemu idealizmowi, zapomnieli wodzowie i politycy nasi, że ten wróg, którego im palec boży rzucił pod nogi, jest hydrą stugłową, a takiej hydrze ani jednego łba pozostawić nie wolno! Zabrano się za późno i za miękko do serca wrogów, do Malborga, spieszno było wielmożom naszym do żon, do wygodnego bytu, do niczem nie krępowanego wypoczynku i całym owocem wielkiego zwycięstwa był marny dla Polski pokój toruński. Po błędnem kole pośrednictw, zjazdów, sądów polubownych, wojen, rozejmów, manifestów, skarg, paszkwilów, podrabiań i fałszowań dokumentów, w czem wszystkiem krzyżactwo umiało być mistrzem, doczekał się ten pokój jeszcze marniejszego i wprost zgubnego dla Polski epilogu w uroczystym hołdzie złożonym na rynku krakowskim Zygmuntowi Staremu przez ostatniego mistrza, księcia Alberta brandenburgskiego, który przyjąwszy luteranizm i zrzuciwszy płaszcz zakonny stał się prawie udzielnym i dziedzicznym monarchą, a w potomkach swych inicyatorem wielkiej zbrodni dokonanej na narodzie żywym właśnie w chwili odrodzenia jego przez wiekopomną konstytucyę majową, obecnie zaś urąga prawom natury i sprawiedliwości bożej, aż pokąd nie sprawdzi na sobie, że losy narodów i gromy obalające trony dzierżą takie dłonie, których nie dosięgnie nawet najpotężniejszy mocarz ziemski!

Nie potrzebuję dodawać, ile samolubstwa i krótkowidztwa przodków naszych złożyło się na powyższy wynik, którego najtragiczniejszą stroną jest to właśnie, iż owych świadczeń, których nie mógł się doprosić rząd nasz własny w interesie naszej udzielności, musimy dostarczać komu innemu w celu podtrzymywania naszej niedoli i niewoli!

Otóż nie dajmy jej dojść do tego kresu, od którego zaczyna się ostateczny upadek narodu, nie dopuśćmy do zatrucia jego ducha! Nie miejmy tylko na ustach: Polska, Polska, abyśmy nie musieli usłyszeć groźnego zapytania: Polska? a jaka? Polsce potrzeba czynów naszych, nie słów! Polsce potrzeba synów pełnych siły, hartu i wytrwałości! Polsce potrzeba nie chwilowych zapałów, po których zapada się w apatyę i senność, ale pracy ciągłej, ale skupiania się, ale zgody! Polska żąda od nas ofiarności, nie błyskotliwej, dla popisu, ale powszedniej, codziennej, pod której wpływem ospali przeistaczają się w działaczy niezmordowanych, deklamatorzy w obywateli czynnych i myślących! Polska czuje brak charakterów świadomych swej godności, odważnych słowem i czynem, czystych przekonaniami i postępkami!

Sokoły! chyba takich tylko synów ma w nas i mieć będzie Polska nasza! Nie przestańmy być takimi nigdy, nigdy! Mało nas, ale tylko od nas zależy, aby było bardzo wielu, a takich samych! Chciejmy, a urośniemy i w siłę i w liczbę! Silni i liczni i dobrzy synowie Polski zdusimy kiedyś krakanie jej grobarzy zabójczym dla nich okrzykiem: otoż jest! otoż nie zginęła!

---

## Dwoisty charakter wychowania cielesnego w Szwecyi — tudzież główne zasady metody gimnastyki szwedzkiej.

*E. Cenar.*

W ostatnich czasach rozpowszechniono u nas zdanie, że gimnastyka szwedzka i system wychowania cielesnego w tym kraju jest bezwzględnie jednocelowy, mający wyłącznie na oku zdrowie i potrzeby fizyologiczne i hygieniczne organizmu ludzkiego. Głoszono, że system ten nie posługuje się ćwiczeniami „siłowemi", „zręcznościowemi" ani „głową w dół", że radykalnie uleczony jest z „manii rozkazywania i musztrowania", że dalekim jest od „kształcenia materyału dla armii" i t. d. Zastrzegając się z góry przed zarzutem, mogącym mnie spotkać, iż zwalczać chcę system wychowania cielesnego lub metodę gimnastyki szwedzkiej — zaznaczam, że tak system wychowania cielesnego, jak i metodę szwedzką cenię i uznaję za wzorową i pożądam jej dla naszych szkół — artykułem niniejszym zaś chcę tylko rzecz postawić w świetle prawdy i bałamutne o niej pojęcia sprostować.

System a metoda to dwa odrębne pojęcia. System wychowania cielesnego jest właściwie jeden, a składają się nań wszystkie formy ruchu: gimnastyka, gry, sport, kąpiel, pływanie i turystyka. System ten ma cel jeden: utrwalić zdrowie i pomagać organizmowi w jego naturalnym rozwoju.

We wszystkich państwach i krajach oświeconych stosują system ten dziś już w zupełności z tą jednak różnicą, że jedna z poszczególnych form ruchu wybija się bardziej i nadaje całemu systemowi pewną na pozór specyalną cechę.

W Anglii, Belgii, Szwecyi, Francyi, Niemczech, Austryi, Hiszpanii, we Włoszech, Grecyi, Rosyi widzimy wszystkie formy ruchowe t. j. gimnastykę, gry, sport, kąpiel, pływanie, ale w każdem z tych państw przeważa jedna forma najbardziej i ta nadaje charakter wychowaniu fizycznemu. W Anglii przeważają gry i sport, w Szwecyi gimnastyka, w Belgii ćwiczenia gimnastyczne i t. d.

Ta przewaga tworzy metodę i dydaktykę ogólną ruchu danego kraju i państw. Nie dość na tem, poszczególna forma ruchowa t. j. gimnastyka, gry, sport i t. d. w każdym kraju i państwie również często się różniczkuje, tak n. p. Francya ma pewne specyalne ćwiczenia przyrządowe, Niemcy również specyalne ćwicz. przyrządowe, Szwajcarya również specyalne ćwicz. wolne i zapasy, Szwecya również specyalne ćwicz. i przyrządy, a różniczkowanie to tworzy znowu charakter danej formy ruchowej.

Na to różniczkowanie wpływa wiele okoliczności: temperament, klimat, geograficzny układ kraju, stopień cywilizacyi i potrzeby państwowe. Wszędzie prawie te ostatnie grają wielką rolę i nadają najważniejszej formie ruchu t. j. gimnastyce charakter przygotowawczej szkoły dla armii. Taki charakter ma gimnastyka w Austryi, Niemczech, Francyi a także i w Szwecyi i tu daleko więcej to występuje, bo potrzeby państwowe w porównaniu do innych mocarstw są odmienne. Szwecya utrzymuje

mało wojska, a że służba trwa tu 3 miesiące, przeto szkoła musi w części zastępować armię i przygotowywać młodzież do służby wojskowej tak, iżby służba 3 miesięczna w armii wystarczała do wyćwiczenia dobrego żołnierza.

System wychowania cielesnego szkolnego w Szwecyi obejmuje wszystkie formy ćwiczeń, ale z powodu warunków wyżej wymienionych, t. j. ograniczonego czasu obowiązkowej służby wojskowej do trzech miesięcy, która ewentualnie nawet zupełnie może być zniesioną dla tych, którzy złożą stosowny egzamin, system ten musi mieć charakter podwójny hygieniczno-wojskowy t. j. uwzględniać już nawet w szkołach ludowych potrzeby państwowe, odnośnie do siły zbrojnej.

Podwójny ten charakter występuje tak w gimnastyce, jak i w wycieczkach, które szkoła urządza obowiązkowo, a których celem jest musztra wojskowa i strzelanie do tarczy.

Aby uzdolnić młodzież do służby wojskowej, względnie wojennej, wcielono już do gimnastyki w szkołach ludowych i średnich ćwiczenia karabinem, strzelanie do celu, szermierkę na pałasze, musztrę rekrutów i w kompaniach, dla celów zaś hygieniczno-militarnych z pewnym uwzględnieniem potrzeb floty państwowej wprowadzono do gimnastyki szkolnej ćwiczenia we wspinaniu się po drabinach okrętowych (sznurowych) linach, kratach, żerdziach i t. d.

Rzeczywiście hygieniczne, t. j. bez militarnego charakteru, ma gimnastyka szwedzka tylko 4 następujące typy ćwiczeń i przyrządów: ćwiczenia na ribstolu, bumie, ławeczce szwedzkiej i ćwicz. wolne; po połowie do biernych i militarnych ćwiczeń należą: ćwiczenia na koźle, koniu i skoczni.

Wybitny ten charakter hygieniczno wojskowy występuje jeszcze silniej w szkołach średnich, gdzie po prostu z uwagi na wojskowe cele gimnastyki, tylko oficerowie mogą być nauczycielami gimnastyki. Przyznać jednak trzeba, że wszystkie te potrzeby państwowe umiano mądrze pogodzić przez ustanowienie racyonalnej naukowej metody lekcyjnej, której podstawą są potrzeby fizyologiczne i hygieniczne organizmu i stąd metoda szwedzka słusznie uważaną być może i powinna jako najlepsza.

Błędne i fałszywe jest więc twierdzenie rozgłaszane dziś, że wychowanie cielesne w Szwecyi ma cel wyłącznie hygieniczny, że odrzuca wszystko, co ma tendencye wojskowej szkoły przygotowawczej. Do tego twierdzenia doprowadzić mogą tylko powierzchowne studya wychowania cielesnego szwedzkiego a wszczególności moment ten — że w gimnastyce szwedzkiej ćwiczenia rzędowe, a przedewszystkiem „musztra“ — tylko małe, do koniecznych potrzeb ograniczone, ma zastosowanie. Jest to rzeczywiście faktem.

W czasie przeznaczonym na gimnastykę „musztra“ jest prawie zupełnie wyeliminowaną, ale zato występuje ona jako osobny przedmiot naukowy pod nazwą: ćwiczeń rekrutów, plutonów, kompanii i strzelania do tarczy, które młodzież w sezonie wiosennym i letnim, dwa razy w tygodniu w 4 godzinach poobiednich, w czasie wycieczek za miasto odbywa, pod kierunkiem specyalnych wojskowych nauczycieli.

Czas, przeznaczony na te ćwiczenia wojskowe, jest bez porównania większy, niż go musztra wcielona w nasze programy gimnastyczne absorbuje. Słuszna więc rzecz, że — skoro stanowi ona osobny przedmiot — nie skraca czasu, na gimnastykę ścisłą przeznaczonego, dlatego też i lekcya gimnastyki trwać może w Szwecyi krócej, a natomiast częściej powtarzać się w tygodniu, niż u nas.

Szermierka więc i ćwiczenia gimnastyczne na przyrządach z cechą wojskową, musztra w plutonach i kompaniach pod kierunkiem żołnierzy i strzelanie do celu, o to główne chwile wojskowego wychowania cielesnego młodzieży szkolnej w Szwecyi.

W tym systemie wychowania cielesnego, o silnym kierunku wojskowym stoi gimnastyka jako fundament, na którym gmach cały wzrasta.

Ćwiczenia szwedzkiej gimnastyki ugrupowane są według fizyologicznego znaczenia i oparte na metodzie lekcyjnej, która wyraźnie odgranicza poszczególne fizyologiczne i hygieniczne potrzeby organizmu ludzkiego, ponadto przez zręczne wcielanie ćwiczeń przyrządowych, uwzględnia potrzeby praktyczne obrony krajowej.

Potrzeby te razem wzięte są:

*a)* rozwój narządu oddechowego;

*b)* wzmocnienie systemu naczyniowego i serca;

*c)* pomoc organom trawienia;

*d)* rozwój siły mięśniowej, zręczności cielesnej i odwagi, jako podstawy dzielności obrońcy ojczyzny.

Pierwszą przeto zasadą gimnastyki szwedzkiej jest fizyologiczno-hygieniczny podział metody lekcyjnej, której główne ramy stanowi 9 grup ćwiczebnych:

1. ćwiczenie nóg, 2. ćwiczenie m. stosu pacierzowego, 3. ćwicz. ramion, 4. ćwicz. równowagi, 5. ćwicz. mięśni tylnych tułowia, 6. ćwiczenie mięśni przednich tułowia, 7. ćwicz. mięśni bocznych tułowia, 8. ćwicz. w skoku i biegu, 9. ćwiczenie oddechu.

Z tej pierwszej zasady wypływa druga: wykluczenie ćwiczeń wszelkich, które ujemnie działają istotą swoją lub sposobem wykonania na:

*a)* klatkę piersiową i oddech;

*b)* funkcyę serca i krążenie krwi;

*c)* nużą umysł.

Następstwem tej zasady jest zasada trzecia, czwarta i piąta:

Trzecią zasadą zatem jest reguła, że ćwiczenia, które z istoty swojej nie wymagają szybkiego tempa, wykonywać należy w tempie wolnem, ruchów zaś, ściskających klatkę piersiową (choćby tylko chwilowo), i ruchów wstrzymujących oddech, zupełnie eliminować, jako szkodliwe. Dodatni wpływ ruchów powolnie wykonywanych i wyższość tego sposobu nad sposobem szybkiego, raźnego i rzutowego ruchu tłómaczy fizyologię dwoma faktami: po I-sze przy ruchach wolno wykonywanych czynne są nietylko te grupy mięśni, które ruch dany sprowadzają ale także odpowiadająca im grupa antagonistów, a więc ruch taki w skutku jest podwójny, gdy tymczasem ruchy szybkie wykluczają zupełnie czynność grupy antagonistów; powtóre ruchy powolne umożliwiają, że dopływ krwi do mięśni czynnych jest obfitszy, a odprowadzenie produktów zużytych dokładniejsze, niż przy ruchu szybkim.

Stąd wynika, że wymiana materyi przy ruchach powolnych jest lepsza, obfitsza i dokładniejsza, niż przy ruchach szybkich. Wolne tempo jednak stosują Szwedzi tylko przy ruchach czysto gimnastycznych, bo raźny pochód, bieg, skok i t. p. ruchy, w których istocie leży szybkość skurczu modyfikować w tempo wolne albo się nie da, albo wyradza zupełnie dany ruch. Że powolność ruchu szczególnie przy ćwiczeniach wolnych daje sposobność do dokładniejszego wykonania ćwiczenia i należytej kontroli nauczycielskiej zbytecznie wspominać. Z tego samego względu t. j. obfitszej wymiany materyi nie obciążają ramion przy ćwiczeniach żadnym przyborem, jak n. p. ciężarkami, laską, maczugą, to też brak zupełny tych ćwiczeń charakteryzuje silnie gimnastykę szwedzką.

Czwarta zasada: „Ćwiczenie nie jest celem — lecz środkiem“, dlatego powinien ćwiczący się, znać cel każdego ruchu. Stąd wypływa potrzeba wyjaśnienia ćwiczącemu się, znaczenie każdego ruchu, co czyni się krótko, n. p. przy ćwiczeniach na ribstolu objaśnia się, że skłon wstecz wpływa na należyty układ stosu pacierzowego i rozszerza klatkę piersiową i t. p.

Piąta zasada: „ćwiczenie nie powinno zbytnio nużyć umysłu“, wyklucza zbytnie kombinacye ruchów wolnych i ogranicza je do 2-3-4-taktowych ćwiczeń; w ćwiczeniach na przyrządach często powtarza się jedne i te same ruchy, a natomiast celem ożywienia umysłu, urozmaica się ćwiczenia wolne i na przyrządach:

*a)* przez częste zarządzanie zmiany frontu;

*b)* liczeniem choralnem taktu ruchów;

*c)* wykonywaniem ruchów bez liczenia głośnego;

*d)* stopniowaniem nieznacznem trudności ruchu;

*e)* ćwiczeniem jednej i tej samej lekcyi (recepty) przez cały tydzień, a w danej potrzebie i przez dwa tygodnie, aż do należytego automatycznego wćwiczenia.

Szóstą zasadą jest: stopniowanie lekcyjne i semestralne. Każda lekcya rozpoczyna się ruchami lekkiemi, i lekkiemi kończy. Ruchy forsowne zaś przypadają na środek lekcyi. Każdy semester (półrocze) zawiera szereg lekcyi od łatwiejszych do coraz trudniejszych.

Siódma zasada to: ścisłe przestrzeganie warunków hygienicznych towarzyszących gimnastyce:

1. przed każdą lekcyą i w ciągu lekcyi, podczas każdego biegu odbywa się przewietrzanie sali;

2. po każdej lekcyi oczyszcza się podłogę sali specyalnemi szczotkami;

ponadto czyni się następujące zapobiegające zarządzenia:

*a)* odnośnie do czystości sali: podłoga musi być impregnowana, ściany i przyrządy oczyszczane z kurzu codziennie;

*b)* materaców żadnych się nie używa, uważając je za zbiorniki kurzu;

*c)* mostków do skoku również się nie używa, już to z przyczyn bezpieczeństwa przed skręceniem nogi w kostce, już to dla nienaturalnego odbijania się, w końcu dla wyćwiczenia oka w odnajdywaniu właściwego miejsca odbicia;

*d)* do gimnastyki zrzucić musi ćwiczący się zwierzchnie suknie, aby proch w nich zawarty nie wytrzepywał w czasie ćwiczeń, również zmienić musi obuwie.

Ósmą zasadą jest: masowe traktowanie gimnastyki. W czasie lekcyi gimnastyki szwedzkiej młodzież jest niemal bezustannie zatrudnioną już to miernym, już to silniejszym ruchem. Zasada ta jednak wymaga przestronnych sal, wielkiej liczby przyrządów i łatwego ich użycia. Sale szwedzkie przymiotami tymi się odznaczają, stąd też gimnastyka w Szwecyi spełnia w dziedzinie gimnastyki szkolnej należycie swoje zadanie.

Dziewiątą zasadą jest zwyczaj i reguła ćwiczenia codziennie. Zasada ta daje się łatwo przeprowadzić, gdyż jak powiedziałem lekcya jedna powtarza się przez cały tydzień. Młodzież zapamiętawszy sobie z początkiem tygodnia lekcyę, przećwicza ją szybko dzień po dniu, wskutek czego lekcya gimnastyki szwedzkiej trwa zazwyczaj 30 minut. Skoro więc w tygodniu 3 godziny pełne na gimnastykę wyznaczono, można je na 6 półgodzin śmiało rozdzielić i tym sposobem zyskać jedną z głównych zasad codziennego ćwiczenia się.

W końcu zasadą dziesiątą i ostatnią, jest celowe przeciwdziałanie szkodliwemu siedzeniu szkolnemu przez szerokie uwzględnienie ćwiczeń na kręgosłup i mięśni tułowia a przedewszystkiem wyprostnych. W tym kierunku wyróżnia się metoda szwedzka charakterystycznie od wszystkich innych. W każdej lekcyi gimnastyki przypadają dwa momenty, które mają na celu ćwiczenie wyłącznie mięśni tylnych tułowia: jest to punkt 2 gi i 5-ty lekcyi, prócz tego momenty 4-ty, 6 ty i 7-my są również wyłącznie dla mięśni tułowia a moment 1-szy i 9-ty także nie mniejszą pod tym względem mają wagę. Można też śmiało powiedzieć, że gimnastyka szkolna szwedzka jest przeważnie gimnastyką tułowia.

---

# Sokoli polscy w Zagrzebiu.

(Dokończenie).

Szczupłe ramy niniejszego pisma nie pozwalają n szczegółowe opisanie pamiętnych dni z pobytu naszeg w Zagrzebiu, dlatego — choć z żalem — ograniczam si więcej na kronikarskiej o tem wzmiance. I tak:

Nasamprzód złożyliśmy gremialną wizytę zacnem prezesowi „Sokoła“ Drowi Vrbaničowi, zwiedziwsz zarazem wspaniały gmach Kasy oszczędności, której o jest syndykiem. Druh Vrbanič rewizytował nas poten w hotelu.

Osobna delegacya z 4-ch druhów była z wizyt u państwa Bučarów w ich willi, położonej pośród rozle głych winnic własnych.

Następnie przedstawiliśmy się banowi (wicekrólowi kroackiemu, hr. Kuenowi Hedervaryemu, któr objawił szczerą chęć poznania nas osobiście i naszą wy cieczką bardzo się interesował; dalej szefowi min oświaty Arminowi Pavičowi, który również z wielkien zajęciem wypytywał nas o stosunki tak co do szkolni ctwa, jak i co do wychowania i fizycznego rozwoju młodzie y w naszym kraju, a wreszcie prezydentowi miast Zagrzebia Moszyńskiemu. On także witał nas bar dzo ciepło imieniem Reprezentacyi miasta, a na odcho dnem obdarzył każdego pamiątkową książką z pięknym widokami i opisem europejskiej pod każdym względen stolicy Chorwatów.

W imieniu naszem krótko a jędrnie przemówił d bana i szefa oświaty Dr. Rowiński, a do gospodarz miasta d. Durski.

Bardzo gościnnie podejmowało nas nauczycielstw tamtejsze w domu własnym. Okazały dwupiętrowy budynek (postawiony — z centowych składek — kosztem prze szło 200.000 koron) mieści w sobie piękne muzeum nau czycielskie, ładną bibliotekę fachową i literacką, czytel nie dla kobiet i mężczyzn, bursę nauczycielską, salę d zebrań towarzyskich, oraz znakomicie prosperujący Bank zaliczkowy, a samo towarzystwo liczy kilka tysięcy członków.

Wspomniałem o tem na dowód tylko, co zdziała mogła niezwykła skrzętność, solidarność i dobra wola ludzi, bądź co bądź nie świetnie sytuowanych i budują cych gmach swój pod auspicyami nie bardzo pomyślnemi. Oto przykład godny naśladowania.

Z takąż samą serdecznością goszczono nas w „Kole literackiem“ i w lokalnościach „Macierzy kroackiej“, gdzie Dr. Datner — z okazyi odbywającego się właśnie uczczenia 30 tej rocznicy śmierci pisarza i pierwszego wskrzesiciela literackiego języka kroackiego, L Gaja — poświęcił, w pełnem polotu przemówieniu swem, dużo gorących słów drużynie naszej, jako reprezentacyi narodu polskiego. Zetknąwszy się poraz pierwszy bliżej z sympatycznymi nam braćmi Chorwatami, przekonaliśmy się przytem, że oni wybornie znają historyę i literaturę polską i losami narodu naszego bardzo się zajmują.

Jeden wieczór wolny spędziliśmy — zaproszen przez Zarząd miasta — w teatrze miejskim, który co d komfortu i estetycznego smaku snadnie rywalizować może z pierwszorzędnymi teatrami w Europie.

Odbyliśmy dalej wycieczkę fiakrami (również na koszt miasta) w rozległe, urocze okolice Zagrzebia; po drodze zwiedziliśmy piękny — daleko za miastem położony — cmentarz, na którym spoczywa pierwszy, zasłużony naczelnik „Sokoła“ lwowskiego, a późniejszy naczelnik „Sokoła“ zagrzebskiego, ś. p. Franc. Hochman.

Oglądaliśmy wreszcie wspaniały pałac sztuki, gdzie nagromadzonych jest wiele zabytków od czasów egipskich aż do najnowszych i ogromna galerya obrazów. Ciceronem był nam Dr. Kršniary, były szef min. oświaty,

a obecnie profesor uniwersytetu, człowiek pełen głębokiej wiedzy i nauki, a wielki przyjaciel młodzieży. Jemu to zawdzięcza Kroacya wysoki rozwój szkolnictwa, a przedewszystkiem wzorowe urządzenie — przy fachowej pomocy Dra Bučara — zakładów gimnastycznych tudzież obszernych przy każdej niemal szkole boisk z ogrodami do gier i zabaw dla młodzieży płci obojga, która — na wzór szwedzki — począwszy od 15. kwietnia aż do listopada odbywa wszelkie ćwiczenia ruchowe i zabawy wyłącznie na świeżem powietrzu.

„Sokół“ zagrzebski podejmował nas przez dwa wieczory. W przededniu odjazdu naszego urządził ćwiczenia uroczyste i wieczornicę pożegnalną. Olbrzymia sokolnia własna, wyposażona bogato w najrozmaitsze przybory i przyrządy gimnastyczne, ledwo pomieścić mogła zebraną do ćwiczeń brać sokolą. Ćwiczenia, które tam prowadzone są również t. zw. „metodą sokolą“, obejmującą — jak wiadomo — wszystkie dotychczasowe systemy gimnastyczne, wypadły pod każdym względem wzorowo. Obszerne galerye (okalające całą salę) zajęła liczna publiczność, która z wielkiem zajęciem przypatrywała się (nieznanym jeszcze tamtejszym Sokołom) ćwiczeniom, jakie zaimprowizowali druhowie nasi, mianowicie: budowanie piramid wolnych, igrzyska i szkołę zapaśniczą. Miły nader widok w sali ćwiczebnej sprawiają wypisane dokoła dużemi literami gotyckiemi najrozmaitsze aforyzmy i hasła sokole w języku kroackim.

W przyległej (tuż obok sokolni) sali Towarzystwa śpiewacko muzycznego „Kolo“ odbyła się wieczornica po ćwiczeniach. Przybyli literaci, nauczyciele, reprezentacye różnych towarzystw, młodzież akademicka i Sokoli. Liczne toasty na cześć Polski, Chorwacyi i Czech, na cześć Związku Sokołów polskich i jego prezesa Dra Fiszera, profesora Dra Kršńiaryego, prezesa „Sokoła“ lwowskiego Dra Czarnika, na cześć dzielnych Polek i kobiet chorwackich, „Sokoła“ zagrzebskiego w ręce prezesa Dra Vrbaniča, Dra Bučara i wielu innych zasłużonych pracowników dla spraw narodowych, przeplata o wybornym śpiewem „Kola“, rzewną muzyką na „tamburicach“ młodzieży akademickiej i udatnym śpiewem drużyny naszej. Nastrój podniosły — serdeczny — niezapomniany... I nie dziw. Wszak zebrali się członkowie jednej wielkiej rodziny — bracia po „krwi, mowie i ziemi“ — wspólna niedola i jedna wzniosła myśl, jedna idea, zbliżyła ich do siebie, a tą jest: miłość Ojczyzny, szczera chęć pracy nad odrodzeniem Narodu i wywalczenie mu niezależnego bytu...

Ósmego dnia popołudniu nastąpiło uroczyste zakończenie naszego kursu w obecności szefa min. oświaty Pavića, prof. Kršńiaryego, dyrektorów i nauczycielstwa szkół średnich i ludowych, Sokołów i młodzieży. Egzamin starych „rutynistów“ wypadł bardzo dobrze i zyskał sobie ogólne uznanie. Niemała w tem zasługa Dra Bučara, któremu druh Durski — wobec zebranych gości — wyraził w imieniu naszem serdeczną podzięką za poniesiony trud i pracę, wręczając mu przytem wartościowy od nas upominek i fotografię zbiorową. Poczem przy śpiewie marsza sokolego opuściliśmy salę ćwiczebną.

Dyrektor gimnazyum Divkovič, wydał nam frekwentacye z odbytego kursu, podpisane przez Departament oświaty kroackiej i kierownika kursu Dra Bučara.

Ostatni wieczór przepędziliśmy bardzo przyjemnie w gościnnych salonach państwa Bučarów i w gronie ich przyjaciół i znajomych, a uprzejmość i serdeczność gospodarstwa przypominała nam mimo woli nasze stare polskie czasy...

Rezerwując sobie w następnym numerze słów parę co do metody szwedzkiej i urządzeń sal gimnastycznych w szkołach zagrzebskich, podnieść muszę na tem miejscu, że bracia Chorwaci wyrażali wszędzie i przy każdej sposobności, a nawet w pismach codziennych, niezwykłą radość, że Polacy — chcąc przyswoić sobie inny nieznany wrzekomo nam dotąd system gimnastyczny — udali się do swoich, a nie do obcych.

I pod tym względem należy się w pierwszej linii uznanie i szczera podzięka naszemu ofiarnemu Związkowi sokolemu, dalej Drowi Bučarowi, „Sokołowi“ zagrzebskiemu z czcigodnym jego prezesem Drem Vrbaničem i druhami: Vaničkiem, Trstenyakiem, Drem Bosniakovičem, Moskovičem, Schvarcem i innymi, którzy nam prawie ciągle i wszędzie — w czasie naszego tam pobytu — towarzyszyli, a wreszcie inicyatorowi i przewodnikowi pamiętnej wycieczki naszej, serdecznemu nam druhowi Edmundowi Cenarowi, któremu — w jego roku jubileuszowym — niech mi będzie wolno wyrazić — imieniem uczestników kursu w Zagrzebiu — cześć i gromkie — Czołem!

*Władysław Janikowski.*

# III. Zlot I. Okręgu sokolego

**odbyty w Krakowie w d. 29. i 30. czerwca 1902 roku.**

*Dr. X. F.*

Zlot był wyznaczony na 22. i 23. czerwca. Wskutek długotrwałej ulewy i wezbrania Rudawy, która zalała park Jordanowski, gdzie przygotowano boisko, musiano odłożyć Zlot, na następną niedzielę. Odroczenie to wpłynęło niekorzystnie na udział dziatwy w ćwiczeniach, gdyż z powodu ukończenia kursu szkolnego wyjechała z Krakowa i na udział druhów, którzy skutkiem swych zajęć nie mogą dowolnie rozporządzać swym czasem i mimo najlepszych chęci musieli wycofać się od udziału, do którego w pierwotnie oznaczonym terminie byli gotowi.

To było także powodem nieprzybycia wyznaczonego ze Związku sprawozdawcy technicznego, którego zastąpić postaram się wedle możności.

Uczestnicy Zlotu przybyli częścią w sobotę wieczorem, częścią nazajutrz rano. Dla przybyłych w sobotę przygotowano bardzo przyzwoite kwatery w bocznych ubikacyach sokolni krakowskiej. Cały komitet kwaterunkowy, wywiązał się dobrze ze swojego zadania. To samo powiedzieć muszę o przewodnictwie Okręgu i wszystkich w ogóle komisyach zlotowych. We wszystkiem widziało się przygotowanie należyte, a w wykonaniu panowała dokładność i punktualność.

Udział uczestników Zlotu uwidocznia tabela:

| L. porząd. | Gniazdo | Ogólny udział w Zlocie | Pochód | Ćwiczenia wolne | Maczugi | Lance | Przyrządy | Ludowe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Biała . . . . . | 8 | 6 | 5 | — | 5 | — | — |
| 2 | Bochnia . . . . | 17 | 12 | 14 | 9 | 4 | 10 ćwicz. 1 zast. | — |
| 3 | Bieńczyce . . . | 13 | 13 | — | — | — | — | 13 |
| 4 | Chrzanów . . . | 9 | 9 | — | — | — | — | — |
| 5 | Cieszyn . . . . | — | — | — | — | — | — | — |
| 6 | Jaworzno . . . | 10 | 10 | 9 | — | — | 6 ćwicz. | — |
| 7 | Jordanów . . . | 14 | 14 | 12 | 1 | 10 | 10 ćwicz. 1 zast. | — |
| 8 | Kalwarya . . . | 10 | 7 | 10 | — | 7 | 10 ćwicz. 1 zast. | — |
| 9 | Kenty . . . . | 3 | 3 | — | — | — | — | — |
| 10 | Myślenice . . . | 8 | 8 | 5 | 1 | 4 | 3 ćwicz. | — |
| 11 | Nowy Targ . . | 6 | 5 | — | — | — | — | — |
| 12 | Podgórze . . . | 30 | 20 | 20 | 18 | 15 | 21 ćwicz. 1 zast. | 21 |
| 13 | Skawina . . . | 15 | 15 | 10 | 2 | 8 | 10 ćwicz. 1 zast. | — |
| 14 | Wadowice . . . | 8 | 7 | 7 | 1 | 7 | — | — |
| 15 | Wieliczka . . . | 7 | 8 | 2 | 2 | 2 | — | — |
| 16 | Zakopane . . . | — | — | — | — | — | — | — |
| 17 | Żywiec . . . . | 15 | 15 | 10 | 2 | 8 | 10 ćwicz. 1 zast. | — |
| 18 | Kraków . . . . | 89 | 64 | 56 | 40 | 40 | 39 | 39 |
| | Razem . . | 262 | 216 | 160 | 76 | 110 | 119 | 73 |

Delegatem Związku był prezes jego Dr. Fiszer. Nie brakło druhów z kilku gniazd nie należących do Okręgu, ale wszyscy, trzymając się regulaminu i odnośnych uchwał zachowali charakter widzów.

Przed Zlotem wydano i rozesłano wszystkim towarzystwom „rozkazy i wskazówki“, czem ułatwiono znakomicie

przestrzeganie obowiązujących lub *ad hoc* wydanych przepisów i ustalonego programu zlotowego.

Obowiązkowa dla wszystkich uczestników musztra Okręgu, odbyła się w oznaczonej godzinie na boisku obok gmachu sokolego, a porządek jej był: uszykowanie się do pochodu uroczystego, ćwiczenia drużyny, ćwiczenia hufca, wprowadzenie sztandaru. Wszystkim wpadała w oczy znakomita sprawność druhów z Bieńczyc, gdzie powstało niedawno gniazdo sokole włościańskie, któremu Związek pozwolił używać jednolitego stroju miejscowego z tą odmianą, że podczas występów sokolich do czerwonej krakuski zamiast piór pawich ma być przytwierdzone przepisaną agrafą pióro sokole. Uchwała ta ułatwi dalsze powstawanie gniazd sokolich włościańskich, a w dalszem następstwie zapobieże przebieraniu się ludu w brzydką tandetę niemiecką ze szkodą dla praktycznego i malowniczego stroju i dla typowego wyglądu braci naszych włościan. Nie chcę wyobrażać sobie, jakby wyglądał w pludrach i w spencerku taki np. d. Franciszek Ptak, prezes i naczelnik bieńczycki w jednej osobie, ale chyba nikt nie zaprzeczy, że w szerokich szarawarach biało czerwonych wpuszczonych w buty, w sutej sukmanie, w białej kamizeli, w szerokim pasie skórzanym i w zgrabnej czerwonej krakusce przedstawiał się znakomicie. To samo powiedzieć muszę o dwunastu druhach przybyłych pod jego komendą.

Pochód do kościoła Maryackiego ulicą Wolską, Straszewskiego, Wiślną, przez Rynek poprzed kościołem św. Wojciecha i pomnikiem Mickiewicza, uszykowany ściśle według regulaminu pod jednym sztandarem, przechodził przy dźwiękach „Harmonii“ krakowskiej szpalerem utworzonym przez licznie zgromadzoną publiczność i cieszył się niezawodnie niezwykłym w Krakowie objawem — wcale obfitą i piękną dekoracyą domów w rynku i w ulicach. Przed wejściem do kościoła odpadł cały hufiec w czwórki nie zatrzymując się. W kościele zapełniło sokolstwo całe prezbiteryum i większą część nawy środkowej, a otoczyły je wieńcem reprezentacye stowarzyszeń rękodzielniczych z chorągwiami. Po cichej mszy św., podczas której śpiewał chór dwunastki sokolej, przemówił od ołtarza bardzo sympatycznie na temat haseł naszych kapelan sokoli O. Anioł, kapucyn, poczem pochód wyszedłszy z kościoła czwórkami uformował kolumnę w lewo bez zatrzymywania się i krocząc linią A—B ustawił się w szyku zwartym przy kamieniu Kościuszki, który otoczyły cechy ze sztandarami i mnoga publiczność. Sokoli odkrywszy głowy odśpiewali tu jedną zwrotkę pieśni „Boże! coś Polskę“, przy akompaniamencie muzyki, poczem ruszono dalej ulicą Wiślną i Wolską do budynku sokolego.

Po przekąsce udali się uczestnicy ćwiczeń do parku jordanowskiego na próbę, o której wspomnę krótko, że miała przebieg i charakter zwykły, a co do niektórych ćwiczeń nie zapowiadała wcale tych wyników, które widziało się podczas ćwiczeń publicznych. W ogóle zdaje mi się, że druhów, którzy nieszczególnie wykonują ćwiczenia podczas próby, należałoby podzielić na takich, którzy dopiero na próbie uczą się ćwiczeń i w pewnym procencie muszą usunąć się od występu publicznego, i na takich, którzy jak wprawni aktorowie „markują“ tylko ruchy i obroty. Z jednymi i z drugimi kłopot nie lada, a druhowie naczelnicy muszą jak doświadczeni reżyszerowie wyobrażać sobie tylko, na co wolno im liczyć u jednych i drugich wobec widzów.

Czas, w którym wlecze się próba, jest najstosowniejszym dla sprawozdawcy do obejrzenia boiska. W Krakowie umiano urządzić boisko stosunkowo bardzo tanie — kosztem okrągło 500 koron — a zupełnie odpowiadające celowi. Budował je, urządził i gospodarzem jego był d. Christ. Na wielkiej łące przytykającej do Rudawy wytyczono stosownie do potrzeby czworobok, którego jeden bok od frontu, stanowiła trybuna dla muzyki, od tyłu zaś szatnia dla ćwiczących przykryta dachem płóciennym, a trzy inne boki ujmywały niskie poręcze odgraniczające ćwicznię od miejsc dla widzów, którzy wchodzili jedynem wejściem od prawej strony szatni. Po obu bokach trybuny muzycznej między szatnią, a komórkami na skład przyrządów i przyborów i na pomieszczenie pogotowia były wejścia dla ćwiczących, zasłonięte kotarami. Miejsc ustępowych nie było, gdyż w niewielkiej odległości znajdują się stałe służące dla potrzeb parku. Naprzeciw trybuny dla muzyki w środku miejsc dla widzów umieszczono trybunę dla naczelnika, a po obydwu jej stronach stoły dla okazicieli. Widzowie znaleźli wygodne pomieszczenia na ławkach; trybun dla nich nie było. Na murawie boiska, która mojem zdaniem powinna była, być krótko strzyżoną, ani też na okalających poręczach nie było oprócz dwu chorągiewek markujących dwa końcowe punkty frontu ćwiczących, żadnych innych znaków pomocniczych i, jak się okazało, słusznem było przypuszczenie, że taka liczba ćwiczących, jakiej spodziewać się można na Zlocie okręgowym, powinna łatwo utrzymać należyte krycie i równanie. Dekoracye bardzo skromne mieściły się tylko na trybunie naczelnika i muzyki. Nad ostatnią w środku widniało hasło: „w jedności siła“, po prawej „czołem ojczyźnie, a szponem wrogowi“, po lewej „zapał, karność i męstwo da nam zwycięstwo“.

Wkrótce po próbie odbył się wspólny obiad w wielkiej sali Sokoła. Oprócz uczestników Zlotu zasiedli do stołów prezydent miasta p. Friedlein z gronem radnych, rektor Dr. Zoll, posłowie Rotter, Petelenz i Danielak, redaktorowie pism i liczne grono pań. Szereg toastów rozpoczął prezydent miasta na cześć Sokolstwa w ręce prezesa Związku, który odpowiedział toastem na cześć miasta Krakowa. Po nich przemawiali Dr. Wcisło, Dr. Balicki, poseł Rotter, prezes Turski, kapucyn O. Anioł, p. Kosobucki, poseł Danielak, p. Staszczyk, prezes Ptak i Dr. E. Bandrowski. Przemówienia przeplatała gra orkiestry i śpiew chóru, a serdeczny nastrój zatrzymał większą część uczestników w sali aż do godziny czwartej, kiedy trzeba było zbierać się na walny popis w parku jordanowskim. Wtedy to z wielu ust słyszałem uwagi, że urządzenie tego obiadu sprzeciwiało się zasadzie uchwalonej przez Związek.

Popis rozpoczął się o godz. 5. wobec zapełnionej, lecz jak na Kraków wcale niewielkiej widowni ćwiczeniami dziatwy. W takt wybijany na bębnie, ponieważ muzyka raczyła się spóźnić, przerobiło 44 chłopców pod kierunkiem d. Michalskiego musztrę, ćwiczenia wolne, ćwiczenia w zastępach i zawody, a równocześnie 24 dziewcząt pod kierunkiem d. Zajdzikowskiego pochód ozdobny, gry i zabawy. Z powodu niewielkiej liczby dziatwy, ćwiczenia jej, wykonane poprawnie, nie sprawiły wielkiego wrażenia, a szkoda, że wskutek zredukowania tej liczby z powodów na wstępie przytoczonych nie można było ocenić należycie wyników powziętego zamiaru, aby ćwiczenia trzykroć większej liczby pierwotnie zgłoszonej dziatwy odbyły się pod kierunkiem tylko jednego dla chłopców i jednego dla dziewcząt wyznaczonego nauczyciela.

Do ćwiczeń wolnych stanęło 140 druhów i 2 okazicieli. Na boisko wkroczyli dwoma wejściami w piątkach, które idąc ku środkowi trybuny muzycznej złączyły się w dziesiątki i w dalszym pochodzie ustawiły się w czternastu rzędach. Ćwiczenia bardzo ładne składały się z czterech obrazów, które wykonano równo i lekko wywołując efekt ogromny, zwłaszcza obrazem czwartym, skombinowanym z pochodem. Zejście z boiska dziesiątkami, które następnie odpadły w piątki.

Ćwiczenia na przyrządach i z przyborami (1 drążek, 4 poręcze, 1 kozioł, 1 koń wzdłuż, 1 koń wszerz, lina i piramidy na drabinkach) były dowodem wielkiej wprawy, ćwiczących i dbałości kierownictwa o najdrobniejszy szczegół.

W ćwiczeniach maczugami, nowego układu d. Rucińskiego z kombinacyą pochodów wzięło udział 54 druhów i 2 okazicieli. Wejście dwiema trójkami, których zewnętrzne boki od trybuny muzycznej ku frontowi kroczyły w pochodzie rozbieżnym i piękne wykonanie złożyły się na całość imponującą. Zejście również trójkami, przyczem zewnętrzni szli dośrodkowo, wewnętrzni zaś przeciwchodem. Ćwiczenia te wywołałyby wielki efekt na Zlocie powszechnym.

Zarówno pięknie wykonano ćwiczenia „ludowe“. Gry, zapasy, skoki, nadzwyczaj śmiałe i zręczne przeskoki o tyczce podobały się powszechnie. Lecz najwięcej uwagi poświęcano druhom z Bieńczyc, którzy zdjąwszy sukmany i krakuski wykonali sprawnie szereg ćwiczeń przy pomocy długich drągów, a zakończyli je piramidą, której szczyt tworzył d. Ptak, chłop duży i setny. Ale nie podźwigały się pewnie chwaty bieńczyckie, bo co im tam marnych sto kilo z czubem!

Rejom wykonanym przez 14 kolarzy towarzyszyło powszechne zdanie, że na terenie zarosłym trawą niestrzyżoną i noszącym ślady niedawnej powodzi dokazali cudów.

Zakończyły popis ćwiczenia lancami. Pod przewodem d. Rucińskiego wkroczono dwiema piątkami, które złączywszy się kolejnem zachodzeniem w imponującą kolumnę, od frontowej linii boiska obeszły je wyłączając się znowu kolejno, aby w osi trybuny muzycznej zlać się w dziesięć rzędów dziesiątkowych. Po uzyskaniu rozstępu w bok i w tył wykonano malownicze ćwiczenia z taką precyzyą i brawurą, iż prawdziwy żal ogarnął widzów, że te rycerskie ćwiczenia zakończono tak szybko. Można sobie wyobrazić, jaki efekt wywołają te ćwiczenia na Zlocie powszechnym, na którym powinno stanąć co najmniej czterystu druhów do lanc!

Na zakończenie zauważam, że program Zlotu jednodniowego obejmujący tyle punktów zdaje mi się być przeładowany i powinienby mieścić tylko dwa ćwiczenia wspólne, ponieważ popis mimo jak najkrótszych pauz trwa za długo, czego najlepszym dowodem, że znaczna ilość widzów wychodzi przed jego zakończeniem, co widziałem w Krakowie i gdzie indziej.

Dla całości obrazu winienem jeszcze nadmienić, że specyalny komitet zajął się wydaniem eleganckiej jednodniówki i zlotówek, a tak uczestnicy Zlotu jak widzowie nabywali je chętnie na pamiątkę i na zasilenie funduszów zlotowych.

Wieczorem w sali Johna odbyło się towarzyskie zebranie druhów, pełne serdecznego nastroju i zadowolenia z chlubnego spełnienia obowiązku przez wszystkich, którzy Zlot przygotowali i zrobili.

Nazajutrz na boisku obok sokolni odbyły się zawody.

Ogłoszono następujące działy ćwiczeń zawodniczych, „wybrane z porządku zawodów na Zlotach okręgowych“ przesłanego przez Związek: drążek, poręcze, koń, ogólne zwycięstwo na przyrządach, bieg płaski na 100 *m*, skok w dal, skok

o tyczce w wyż, rzut oszczepem w dal, rzut kamieniem, zapasy na tułów i ramiona.

Zgłosiły się do zawodów — przed pierwszym terminem Zlotu tylko: Kraków (12), Podgórze (8), Skawina (6). Szczegółowo: Drążek — Kraków 5, Podgórze 5; poręcze — Kr. 6, Podg. 4, Skawina 5; Koń — Kr. 5, Podg. 1, Sk 1. Ogólne zwycięstwo na przyrządach: Kr. 4, Podg. 1; bieg — Kr. 5, Podg. 2; skok w dal — Kr. 7, Podg. 2; skok o tyczce — Kr. 3; rzut oszczepem — Kr. 4, Podg. 3, Sk. 2; rzut kamieniem — Kr. 8, Podg. 1, Sk. 1; zapasy — Kr. 4, Podg. 1.

Do zawodów stanęło tylko z Krakowa 10 i ze Skawiny 1. Reszta nie stawiła się z powodu odłożenia Zlotu. Odbyły się tylko te zawody do których stawiły się przynajmniej 2 gniazda. Inne jako nie mające cechy zawodów okręgowych, odpadły.

Przebieg zawodów był następujący: o godz. 9. rano zaczęto od rzutu kamieniem. Stanęło 8 zawodników, którzy rzucali w porządku abecadłowym. Rzucił metrów: Basiński Konrad 6·62, Dąbrowski Maryan 6·80, Fortuna Leopold 4·80, Holoubek Gustaw 5·58, Olejak Bolesław 6·33, Palichleb Ksawery 6·42, Stuczyński Piotr 5·95, Zajdzikowski Kazimierz 6·92.

Pierwszym był Zajdzikowski (Kraków), drugim Dąbrowski (Kraków), trzecim Palichleb (Skawina).

Do skoku w dal, stanęło 6. Skoczył metrów: Bielecki Stanisław 3·76, Dąbrowski Maryan 4·78, Fortuna Leopold 3·89, Holoubek Gustaw 3·62, Stuczyński Piotr 3·70, Zajdzikowski Kazimierz 4·73.

Pierwszym był Dąbrowski, drugim Zajdzikowski, trzecim Fortuna, wszyscy trzej z Krakowa.

Do rzutu oszczepem w dal, stanęło 5. Rzucił metrów: Basiński Konrad 25·40, Dąbrowski Maryan 31·05, Miciński Stefan 24·80, Palichleb Ksawery 26·48, Zajdzikowski Kazimierz 25·18. Pierwszym był Dąbrowski (Kraków), drugim Palichleb (Skawina), trzecim Zajdzikowski (Kraków).

Jak zapewniano, wyniki z powodu wyczerpania zlotem i gorąca, były mniej dodatnie, niżby spodziewać się należało. W jesieni mają być urządzone zawody okręgowe i te dopiero będą miarodajne co do udziału w Zlocie związkowym.

Obowiązki sędziów pełnili: Edward Kubalski, Dr. Erwin Migsowicz, Szczęsny Ruciński, Kazimierz Usiekniewicz.

## Sokole towarzystwa wiejskie.

Poruszenie tej sprawy wymaga dyskusyi i wielostronnego jej oświetlenia. Zadania Sokoła są dwojakie — jedne spełnia on przez gimnastykę ćwiczenia fizyczne, wspólne gry i zabawy, drugie zaś — przez częste stykanie się różnych warstw społecznych na zasadach równości, — przez zebrania towarzyskie, przez wspólne obchody narodowe i t. d.

Zasadą jest równość zupełna wobec zadań sokolich, — wymownie tłómaczy nazwa „druh“, jakiej jedynie jeden Sokół do drugiego używa przy zebraniach sokolich. Gruntem jest pielęgnowanie i rozwój uczuć narodowych, a każdy wstępujący do Sokoła, ma pamiętać tylko, że jest dobrym Polakiem. Jestto więc grunt wspólny, na którym w imię uczuć narodowych ludzie różnych stronnictw spotykać się mogą, a właśnie teraz, przy rozbiciu się naszem na różne obozy polityczne potrzeba takiego gruntu wspólnego, staje się konieczną.

Istnieje „Sokół“ głównie po miastach, po wsiach dopiero powstawać zaczyna; pytanie zatem, czy on na wsi potrzebny, czy ma warunki rozwoju?

Mówi się, że wieśniak gimnastyki nie potrzebuje, bo ma jej dosyć przy swojej codziennej pracy. Jestto uprzedzenie, z którego dawno już wyleczyli się wieśniacy szwedzcy, niemieccy, a przedewszystkiem szwajcarscy.

Prawdą atoli jest, że dla „Sokołów“ wiejskich musi być utworzony odmienny rodzaj gimnastyki, oparty częściowo na wzorach szwajcarskiej gimnastyki ludowej

Ćwiczenia takie muszą być rozumnie obmyślane, a przytem zajmujące i użyteczne. Niech w nich prostuje się zgarbiona codzienną pracą postawa, — niech młodzi nauczą się początków musztry, początków jazdy konnej; — czy to źle?

Czy lepiej, by młodzież wiejska brała się między sobą za bary lub gziła się po opłotkach? — czy też lepiej, żeby pospołu i pod okiem starszych i poważniejszych gospodarzy raz lub dwa razy w tygodniu odbywała ćwiczenia sokole, na których karność i przyzwoitość obowiązują?

Nabożeństwu ćwiczenia przeszkodzić nie powinny, — a czytelnia włościan przy każdym „Sokole“ wiejskim znaleść się powinna.

A teraz zastanówmy się nad tą moralną i narodową stroną „Sokoła“. Już dawno upadło to uprzedzenie, że trzeba inną miarę przykładać na wsi, a inną w mieście co do moralnych poglądów i patryotycznych uczuć. — Tak samo miejski, jak i wiejski „Sokół“ w tym kierunku rozwijać się musi, bo to jest jego założenie.

Inteligencya miejska powinna się spotykać z ludem na zasadzie równi z równymi, — a gdzież do tego lepsza sposobność jak w „Sokole“, który właśnie na zasadach ścisłej równości istnieje.

Wszak jest pewnem, że ponad największe rozpolitykowanie się stronnicze — jest dla nas Polaków jeszcze coś większego, t. j. nasze święte nieprzedawnione prawa, — nasza narodowość — nasze narodowe cele, — że w ich imię milknąć muszą i maleć spory stronnicze i na drugi plan ustąpić.

To są względy, które przemawiają, za tem, aby towarzystwa sokole po wsiach powstawały i tworzyły się; dowodzą one jednak, że tworzyć się powinny tam, gdzie mają dobre warunki istnienia i rozwoju; „Sokoły“ wiejskie nie powinny być sztucznie wszczepiane, lecz mają rosnąć na własnym gruncie.

*Władysław Turski,* preses „Sokoła“ krakowskiego

(Dowiadujemy się z prawdziwą przyjemnością, że prezes „Sokoła“ w Bieńczycach druh Ptak postanowił wybudować salę „Sokoła“, gdzie oprócz ćwiczeń odbywać się także będą zebrania i uroczystości narodowe, gdzie będzie pomieszczoną czytelnia, której dotąd w Bieńczycach nie ma, gdzie będzie wypożyczalnia książek i t. d. Szczęść Boże poczciwym zamiarom. O rozwoju i wzroście „Sokoła“ i czytelni, o teatrze wiejskim, który tam może powstać, donosić będziemy dla przykładu naszym czytelnikom. Mógłby także w Bieńczycach powstać chór wiejski, taki sam, jaki był w Bieżanowie, możnaby także przy dobrych chęciach utworzyć muzykę wiejską. Garnij się ludu polski do narodowej pracy, bo Polska, to już dzisiaj Twoja i tylko Twoja własność. Starsza brać ziemię ojców wrogom sprzedaje. Ty — ludu polski — tę ziemię ratujesz — starsza brać Ojczyznę wrogom dała na łup. Ty ludu polski — masz obowiązek napowrót odzyskać to, co utracone — więc to tylko Twoja Ojcowizna, — Twoja Ojczyzna. *Red.*). *„Obrona ludu“.*

## Sprawy bieżące

### Związku pol. gimnastycznych Tow. sokolich w Austryi.

**Tarnopol** w lipcu 1902. Zaczynam pisywać sprawozdania w chwili, kiedy dla Sokoła nastaje sezon ogórkowy. Młodzież i większość członków wyjeżdża. Ćwiczenia prawie ustają, wycieczek i zabaw na wolnem powietrzu dotąd nie zorganizowaliśmy, zatem przez wakacye spać będziemy. Nie będzie to jednak spoczynek niezasłużony.

Od dłuższego czasu nie miało gniazdo nasze tak ruchliwej i w doniosłe skutki brzemiennej epoki, jak ta niedługa nawet, bo ledwo 8 miesięcy trwająca, ostatnia. Pamiętne i głośne listopadowe wydarzenie z portretem Kościuszki, było początkiem wewnętrznego fermentu w łonie naszego towarzystwa, którego wynik tylko dodatnim nazwać można.

Zaognienie stosunku do Rusinów, tudzież powszechny odruch narodu na wrześnieńskie bezprawia spowodowały cały szereg po sobie następujących faktów zewnętrznych a równolegle stateczną ewolucyę wewnątrz.

Do pierwszych należały w kronikarskim porządku następujące już to zwyczajne, już to nadprogramowe zdarzenia.

Walne zgromadzenie nadzwyczajne 22. listopada 1901 rozpoczęło tę długą litanię, na którą złożyło się 5 walnych zgromadzeń i 19 posiedzeń Wydziału, a wykonanie licznych uchwał dotyczących nietylko ważnych reform natury administracyjnej (jak np. zaprowadzenie oświetlenia elektrycznego), ale i takich, które w głąb życia sokolego sięgają wytyczyło obfity program działania dla zarządu na długi czas.

W okresie wspomnianym zaprowadzono wieczorną bezpłatną naukę gimnastyki dla młodzieży rzemieślniczej, na którą stale około 30 ćwiczących uczęszczało. Oprócz gimnastyki miano również na oku ogólne cele wychowawcze, których osiągnięcie przysporzyłoby Sokołowi z grona tych uczniów kiedyś dzielnych druhów i prawych Polaków. W urządzonem w kwietniu święconem — razem z licznie zgromadzonymi członkami zasiadło do stołu grono tej ubogiej młodzieży, z której niejeden po raz pierwszy w życiu uczestniczył w tak poważnem i wysoko nastrojonem zebraniu jak ówczesne.

W listopadzie i styczniu urządzono obchody patryotyczne, dzięki umowie zawartej z Tow. przyjaciół muzyki, odznaczające się obfitym i doborowym programem, odstąpiono Kołu Tow. szkoły ludowej dwie ubikacye na czytelnię i pospołu z tem Towarzystwem urządzono uroczysty obchód rocznicy Konstytucyi 3-go maja, w którym wzięło udział około stu włościan polskich okolicznych.

Jeszcze wspanialszym był obchód Grunwaldzki urządzony 13. z. m. z inicyatywy Sokoła z współudziałem tutejszych polskich towarzystw i jako goście druhów z Załoziec i Czortkowa. Ze względu na aktualność podaję przebieg jego dokładniej.

Po uroczystem nabożeństwie wyruszył pochód pod pomnik Mickiewicza, Sokół z sztandarem na czele, potem „Gwiazda“ i „Przyjaźń“ z sztandarami i inne stowarzyszenia a w dalszym ciągu około 300 siermiężnych Polaków z okolicy zaproszonych przez czytelnie T. S. L. do współudziału.

Po odśpiewaniu kilku pieśni patryotycznych i zawieszeniu wieńca żelaznego u stóp wieszcza, udał się pochód do gmachu Sokoła, gdzie odbył się właściwy obchód, w skład którego weszło znakomite przemówienie d. Zamorskiego, chór Tow. muzycznego, odczyt d. Witwickiego, chór męzki i obraz żywy: posłowie krzyżaccy przed Jagiełłą.

Nadprogramowym, a bardzo sympatycznym punktem było przemówienie włościanina Jana Biłousa, przewodniczącego czytelni w Horowicy. IHROWICY

Serce rosło w słuchaczach na te proste a szczere słowa i na te uczucia, których one były wyrazem.

Uroczystość skończyła się pochodem uczestników pod pomnik i odśpiewaniem pieśni polskich.

Wracając do działalności wewnątrz gniazda, wspomnieć wypada o wieczorze gimnastycznym w marcu odbytym, który łączył się z nader miłą uroczystością dla nas. Był nią jubileusz długoletniej pracy sokolej naszego naczelnika d. Szytylińskiego. W czasie wieczoru wręczono jubilatowi dary honorowe i wspomniano jego liczne zasługi położone około wychowania wielu pokoleń Sokołów, gdyż siwobrody, ale krzepki naczelnik jeszcze w latach 60-tych rozpoczął swą działalność.

W dniach 18. i 19. czerwca, Grono nauczycielskie urządziło wycieczkę do Buczacza dla podniesienia i ożywienia życia sokolego. Wycieczka powiodła się bardzo dobrze.

Szczegółowym programem nie chcę jednak przedłużać tej „kroniki" mojej, po nad normalne ramy i tak już przerosłej, toć kończę na tej wiązance faktów podanych do wiadomości ogółu Sokolstwa jako dowód, że tu na podolskich kresach żyjemy i ruszamy się, a uwagi nad samą treścią i kierunkiem tego życia i ruchu pozostawiam sobie do następnego „*Przewodnika*". — Czołem! *A. D.*

## Sprawy Związku polskich gimnast. Tow. sokolich w państwie niemieckiem.

**I. Zlot okręgu gniazd westfalskich i nadreńskich**, odbył się d. 13. lipca w Oberhausen. W Zlocie wzięło udział 10 gniazd. Do ćwiczeń wspólnych stanęło 120 druhów. — W program wchodziły: ćwiczenia na przyrządach, wspólne wolne, laskami i budowanie piramid. Nagrody za ćwiczenia na przyrządach otrzymały gniazda: Herne, Ueckendorf, Wattenscheid, Wanne, Dortmund, Bruckhausen Marxloh. Inne gniazda otrzymały piękne pamiątki.

Policya otaczała Zlot „gorliwą opieką", bo nawet podczas obiadu, siedział komisarz z tłumaczem przy stole. Zakazała też policya śpiewów, noszenia ubrań sokolich, zwracała pilną uwagę na odznaki, czy też nie są czerwono-białe, a nawet napisy na koszulkach. Znane hasło: „Czołem" i napis: „Sokół" na paskach, nie znalazły łaski w jej oczach. Napisy te, musieli albo zaszyć, albo w inny sposób zakryć.

**Zlot okręgu górnośląskiego w Szczakowej.** Ponieważ władze pruskie ze wszystkich towarzystw polskich najbardziej prześladują „Sokołów" i nie pozwalają na odbywanie Zlotów, urządził okręg górnośląski Zlot w Szczakowej.

W Zlocie wzięło udział 60 druhów. Mała to wprawdzie liczba, jak na Górny Śląsk, lecz wielka, jak na warunki, w jakich się Sokolstwo u nas rozwijać musi. Ćwiczenia wspólne laskami, ćwiczenia wolne i na przyrządach młodych stosunkowo gniazd: bytomskiego i rozdzieńskiego, zadowolić musiały każdego, komu nie jest obcem, że towarzystwa te nieraz całymi tygodniami nie mają ani zebrań, ani ćwiczeń z tej prostej przyczyny, że nie mają lokalu. Również dobrze wypadły ćwiczenia „Sokoła" jaworzeńskiego, który zwłaszcza za ćwiczenia na drążku rzęsiste zebrał oklaski. Uroczystość uświetnił w wysokim stopniu współudziałem w ćwiczeniach Sokół krakowski. Ćwiczenia lancami, tą straszną niegdyś bronią polskiej jazdy, wypadły świetnie. To też burza oklasków i głośne okrzyki „sława" oznajmiały, jak dalece zebraną publiczność zachwycili. Po ćwiczeniach spalono ognie sztuczne, poczem odbył się koncert w ogrodzie, urozmaicony śpiewami „Sokoła" jaworzeńskiego. Pierwszy ten Zlot górnośląskiego okręgu pozostanie na długo wszystkim w pamięci. Spodziewać się należy, że w przyszłym Zlocie liczba ćwiczących druhów podwoi się i że wszystkie gniazda sokole na Górnym Śląsku wezmą w nim udział.

Na uroczystość tę przybyło około 200 gości, przeważnie robotników z rodzinami z Górnego Śląska. Z Poznania przybył niestrudzony pracownik na niwie sokolej naczelnik Związku d. W. Gładysz. Na ręce prezesa bytomskiego, d. Tucholskiego, nadeszło kilka telegramów.

## Z Wydziału.

Wobec mającego się odbyć we wrześniu Walnego Zgromadzenia Delegatów, wzywamy towarzystwa związkowe o jak najrychlejsze nadesłanie sprawozdań za r. 1901, dla dokładnego podania obrazu działalności. — Nie nadesłały dotąd ani sprawozdań ani odpowiedzi na kwestyonaryusze, które w lipcu rozesłaliśmy, następujące gniazda: Baligród, Biała, Bóbrka, Borysław, Brzesko, Brzozów, Chodorów, Cieszanów, Dąbrowa, Dębica, Delatyn, Dobromil, Grybów, Jaworów, Jaworzno, Kalwarya, Kamionka, Krosno, Limanowa, Lisko, Mikulińce, Mościska, Nadwórna, Przeworsk, Radymno, Rudki, Sądowa Wisznia, Skawina, Śniatyn, Stryj, Tarnobrzeg, Tłumacz, Trembowla, Tuchów, Tyczyn, Wieliczka, Wojnicz, Zagórz, Żywiec. — Razem 39 towarzystw.

## Różne sprawy.

— † **Antoni Firlej Bielański**, prezes Sokoła w Zaleszczykach, uczestnik walki węg. o niepodległość w r. 1848, umarł w d. 18. czerwca, licząc lat 76. Była to wielce sympatyczna i typowa postać wiarusa zawsze młodego mimo podeszłego wieku i przechowującego wiernie owe ideały, które ojcom naszym były drogowskazami i pobudkami ich czynów. Sprawie sokolej służył z zapałem i z pożytkiem. Cześć jego pamięci!

— **Składki na Zlot związkowy** (d. c.): Według ogłoszenia poprzedniego na książeczce galic. Kasy oszczędności nr. 15.166 i nr. 114.404 było . . . . . . . . k. 1.051 h. 23
nadesłano w lipcu:
Sokół w Jaworowie, nadesłał uzyskany z wieczorku urządzonego w uroczystość grunwaldzką czysty dochód . . . . . „ 53 „ 74
razem . k. 1.104 h. 97

— **Popis w miejskim zakładzie sierót we Lwowie.** D. 12. lipca odbył się w zakładzie sierót we Lwowie, popis uczniów i uczenic, zakończony ćwiczeniami gimnastycznemi. Program ćwiczeń ułożony na wzór występów sokolich, składał się z reju ozdobnego, ćwiczeń maczugami, lancami, z budowania piramid i gier. Dziewczęta wykonały bardzo sprawnie rej, poczem gry. Ćwiczenia chłopców maczugami i lancami wypadły znakomicie. Takt i ruchy świetnie wykonane, jednolitość, co najbardziej zasługuje na podniesienie, wzorowa. Nauczyciel p. Szydłowski nie mało się napracował, aby młodą rzeszę utrzymać w karbach. — Popisy takie mają tę dodatnią stronę, że pozwalają śledzić stan zdrowotny dziatwy, jej zalety pod względem karności, wytrwałości i dobrej woli podporządkowania, z uwagi na okazywaną radość i zadowolenie własne. — Są wprawdzie i przeciwnicy popisów dziatwy, wychodzący z tego stanowiska, że zważać się winno przedewszystkiem u młodzieży na zdrowie, z drugiej jednak strony nie należy zapominać, że dziatwa przez występy nabiera pewnej śmiałości i otuchy, co w życiu późniejszym niejednokrotnie przydać się może więcej, aniżeli zbytnia nieśmiałość i skromność.

— **Głosy o naszej reformie gimnastyki.** „Výchova tělesná", czasopismo poświęcone sprawom wychowania cielesnego młodzieży szkolnej, redagowane wybornie przez naucz. gimnastyki w gimnazyum berneńskiem J. Karaska, podaje w numerze 3. b. r. w artykule: „Revise soustavy tělocvičné", uchwały Związku sokolego, odnośnie do rewizyi i ewentualnej zmiany metody gimnastyki i kończy notatkę swoją następująco: Jak widzimy, jęli się Polacy raźnie akcyi, wielkiej, dokładnej i zasłużnej pracy. I to jest jedyna droga i właściwa, która wiedzie do celu, t. j. umiejętnego ocenienia gimnastyki, a nie owe teoretyczne, od stolika zielonego wysyłane relacye, przepisywane i wypisywane z książek i broszur lub dokonywane próby w laboratoryach, robione na jednej osobie jednostronnie, na których wzorem Mossa, opierając się, odsądza się gimnastykę i wyklina przyrządy, chociaż świadczy za nią praca kilkuset tysięcy ćwiczących się i kilka pokoleń zdrowo wychowanych. To też nie dziwić się — że Mosso — skoro sam nie ćwiczył się i nie widział nawet racyonalnej gimnastyki, pisze rzeczy, które fatalnie odbijają od osoby uniwersyteckiego profesora.

Z góry można przewidzieć, jaki będzie skutek rozpoczętej przez Sokolstwo polskie akcyi, która jest wszechstronnie obmyślaną a której badania i zdanie komisyj będzie przedmiotowe i bezstronne. Jesteśmy przeświadczeni, że ostateczny sąd wypadnie na korzyść gimnastyki, z której tylko ćwiczenia siłowe, wymagające wielkiego natężenia sił, ćwiczenia wielce skombinowane i złożone zostaną odsunięte, jądro zaś ćwiczeń nie spotka się z żadnym zarzutem, przeciwnie zyska uznanie, choćby nawet wbrew fatalnim wpływom metody szwedzkiej.

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. Nakładem Związku polskich gimnast. Towarzystw sokolich.
Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego l. 4.